

# المرأة والسرطان تحدي تغذية الأمل

د/ نديم محمد سعيد  
مدير عام المركز الوطني لعلاج الأورام  
8 / 3 / 2008 م

## المقدمة

السرطان أسم يصم الأذان ، يزرع الخوف ، يفجع القلوب؛ ينشر الذعر ، ما أن نسمع أن فلان أصيب بالسرطان حتى يصعقنا وتحل علينا الواقعة وكان السرطان نهاية العالم وفني البشرية ، فكثير من الناس تربط السرطان والموت وأولئك لا يدركون أن ذلك الرابط خال من الصحة وبعيد عن الواقع في عدد كبير من حالات .

السرطان ليس مرضاً عصبياً بل هو مرض قديم قدم الإنسان الا أن الحضارة الحالية بما افرزته من تغييرات ضخمة في رفاهية الانسان وتقدمه فهي في الاتجاه المقابل ساهمت في زيادة الكثير من الأمراض التي يأتي على رأسها مرض السرطان فالتلوث من جهة والمنتجات الكيماوية وطبيعة الغذاء ونوع العمل احد الأسباب التي أدت إلى الزيادة الهائلة في إعداد المصابين .

مرض السرطان من الامراض التي تحتاج إلى وقت طويل وكلفه عالية للعلاج مما يتقل كاهل معظم الفئات التي تصاب به لا فرق بين غني وفقير نظراً لكلفته العاليه وفترة عالج الطويلة .

ذلك كله باستثناء مايسببه من تأثير نفسي على حالة المصابين به وخاصة النساء .

وهنا بداية نتطرق لماهية السرطان ، أسبابه ، وأهم أنواعه

## نما هو السرطان

تحتوي نواة كل خلية في جسم الإنسان على مورثات تشرف و تسيطر على وظائف هذه الخلية و عملها و غذائها و انقسامها موتها .

و لكل خلية نمط معين من الحياة تحده مجموعة من المورثات الخاصة تشرف على عملية الانقسام أو شـيخوخة و موت الخلية .

و تدعى مجموعة هذه الموروثات بمورثات الموت المبرمج .

فالورم هو تكاثر عشوائي و غير مضبوط للخلايا بحيث تفقد الخلية قدرتها على الموت فتتقسم في جميع الاتجاهات دون وجود من يلجمها أو يقيد تكاثرها .و لكن هذا الورم الناشئ ليس بالضرورة أن يكون خبيثاً فيلزمه بعض التغيرات في بنية الخلية حتى يتحول إلى ورم خبيث و يكون هذا الورم الخبيث في بدايته متواضعا في مكانه ، و مع مرور الوقت

و حسب شدة يبدأ بالانتشار و التوسع و الانتقال إلى مناطق بعيدة معطياً النقائل الورمية التي حين وجودها يعني التقدم في مرحلة الورم و صعوبة و تعقيد بالعلاج .

## ن العوامل المساعدة للإصابة :-

تعدد أسباب الإصابة بالسرطان الا أن التسمية الصحيحة ليست سبب الإصابة بل ماهي العوامل المساعدة للإصابة بالسرطان فحتى يومنا هذا مازال العلماء لا يجدون سبباً معيناً للإصابة :-

(1) التدخين :

(2) الوراثة :

(3) طبيعة الغذاء

(4) التلوث البيئي.

(5) التعرض لأشعة الشمس المباشرة بكثرة

(6) الإصابة بالفيروسات مثل فيروس التهاب الكبد الفيروسي .

**تتعدد أنواع السرطان فهو عادة لا يدع جزء في الجسم لا يطاله الا أن هناك أنواع منه ربما تكون الأكثر انتشاراً منها :-**

ن سرطان الثدي وهو ماسوف نتناولة لاحقا بالتفصيل

ن سرطان عنق الرحم

ن سرطان الرئة

ن سرطان الدم

ن سرطان الرأس والعنق وهي تنقسم بحسب موقع انتشارها في الرأس .

ن

ن المرأة جزء فاعل في المجتمع فهي الأم والاخت والزوجة والابنة ، وعلى نفس النسق فهي الطبيبة والممرضة والمهندسة وغيرها مت التخصصات الكثير فهي عنصر فاعل وهام في حياة المجتمع وتعطيها تعطيل للمجتمع وبالتالي فالمرض قدر لامفر الا أن الوقاية أمر مطلوب وملزم فالمرأة ليست مسئولة عن نفسها فقط فهي مسئولة عن بناء مجتمع متكامل من كل النواحي ولذا فالحرص عليها حرص على مجتمع كامل .

ن تصاب النساء بالعديد من الأورام تتقدمها الإصابة بأورام الثدي التي هي موضوعنا فما هو سرطان الثدي ، وماهي عوامل الخطورة ، وأهم أعراضه ، وطرق الوقاية ، وكيفية الفحص الذاتي للثدي ،

ن سرطان الثدي

؟

الثدي هو عبارة عن مجموعة من الفصوص تصل ما بين 15-20 فص تنتهي تلك الفصوص بحويصلات تنتج اللبن وترتبط بقنوات تصل إلى الحلمة وعادة ما يظهر سرطان الثدي في القنوات اللببية وبعضها يظهر في الفصوص الصغيرة بالثدي .

إن وجود سرطان الثدي يعنى أن بعض الخلايا داخل الثدي تنمو بشكل غير طبيعي وتشكل كتلة داخله، و تختلف هذه الخلايا(السرطانية) عن الخلايا الطبيعية في عدة أمور :

منها الحجم والشكل و السلوك وهى تغزو الأنسجة المحيطة وأحيانا تنتقل إلى أماكن أخرى.

## ن أنواع سرطان الثدي :

### 1 . سرطان الثدي غير الغازي (الموضعي) :

وفيه تكون الخلايا السرطانية محصورة في قنوات وفصوص الثدي ويعرف باسم السرطان الموضعي .

- سرطان القنوات الموضعي: وفيه تبقى الخلايا السرطانية ضمن القنوات غالبا ولكن يمكن لها أن تنتشر خارجها ( يصبح غازيا ).
- السرطان الفصيبي الموضعي :وهو يمكن أن يحدث في أحد الثديين أو كلاهما وله قابلية أكبر ليتحول إلى سرطان غازي .

### 2 . سرطان الثدي الغازي :

وفيه تنتشر الخلايا السرطانية عبر القنوات أو الفصوص غازية منذ البداية أنسجة الثدي المحيطة بها ثم تنتقل إلى الغدد الليمفاوية أو إلى الدم ومنه إلى أجزاء أخرى من الجسم مثل الرئة والكبد والعظام والدماغ وعادة مايكون هذا النوع هو أكثر أنواع سرطان الثدي أنتشاراً .

## ن أعراض الإصابة بسرطان الثدي :-

- ليس كل تغير في الثدي هو ورم وليس كل ورم هو خبيث ، لكن يجب عدم إهمال أي ورم أو تغير في شكل الثديين :-
- ظهور كتلة في الثدي
- زيادة في سماكة الثدي أو الإبط
- إفرازات من الحلمة
- انكماش الحلمة
- ألم موضعي في الثدي
- تغير في حجم أو شكل الثدي أو لون بشرة الثدي
- علماً بأن بعض هذه التغييرات تحدث طبيعياً عند الحمل أو الرضاعة أو قبل الحيض وبعده عند بعض النساء ولكن يجب ملاحظتها بدقة .

## ن عوامل الخطر:-

- النساء بعد سن الخمسين.
- النساء ذات التاريخ العائلي للإصابة بسرطان الثدي .
- النساء اللاتي يحملن جينات سرطان الثدي .
- النساء اللواتي أصبن بسرطان بهذا السرطان من قبل .
- الإنجاب لأول مرة بعد سن الثلاثين .
- السمنة تزيد من احتمال التعرض للإصابة بسرطان الثدي ( وزن الجسم الذي يزيد بنسبة 40% على الوزن المثالي ) .
- أضيف شخصياً من خلال ملاحظاتي أثناء علاج الكثير من الحالات أن الخجل لدى النساء والذي أسمية أن الخجل المميت أحد أهم عوامل الخطر

## • أهمية الكشف المبكر لسرطان الثدي :-

تكم أهمية الكشف المبكر لسرطان الثدي بأن نسبة الشفاء تتجاوز 95% بإذن الله إذا كان الورم في مراحله الأولى .. لكن تأخير التشخيص يهبط بهذه النسبة إلى 25% فقط ..

## • ويشمل الفحص المبكر للثدي

### 1/ الفحص الذاتي:-

#### أ / في الحمام :-

ارفعي ذراعك الايمن إلى الأعلى وافحصي ثديك الأيسر مبتدئة بالجزء العلوي الخارجي للثدي بحركة دورانية إلى أن تصلي إلى الحلمة. اضغطي بقوة على الثدي بحيث تشعرين بالأنسجة التحتية تحت أصابعك. افحصي كذلك المنطقة التي تقع فوق الثدي مباشرة وتحت الإبطن. ومن ثم أعيدي فحص الثدي الايمن

## ب / أمام المرأة :-

- قفي أمام المرأة وافحصي ثدييك إذا كان هناك أي شيء غير عادي .  
- ضعي يديك خلف رأسك واضغطي بهما إلى الأمام دون تحريك رأسك  
وأنت تراقبين نفسك أمام المرأة.  
- ضعي يديك على الوسط وانحني قليلاً مع ضغط الكتفين والمرفقين إلى الأمام .

- ارفعي يدك اليسرى وابدئي باستخدام يدك اليمنى في فحص الثدي الأيسر من القسم الخارجي وبشكل دائري حتى الحلمة مع التركيز على المنطقة بين الثدي والإبط ومنطقة تحت الإبط .  
- اضغطي بلطف على الحلمة للتأكد إذا كان هناك أي إفرازات .

**(كرري تلك الخطوات على الثديين كلاً على حدة )**

## ج / الاستلقاء على الأرض :-

**ن** اضعي وسادة تحت الكتف الأيسر وارفعي الذراع الأيسر إلى الأعلى ومن ثم افحصي الثدي الأيسر أعيدي الكرة على الجهة اليمنى.  
**ن** اضغطي برفق على كل حلمة بغية ملاحظة أي تدفق لمادة منه.  
**ن** افحصي ثدييك مرة كل شهر بعد نزول الدورة الشهرية بعدة أيام.  
**ن** راجعي الطبيب عند أول بادرة غير اعتيادية .

## 2/ الفحص السريري :

يكشف هذا الفحص السرطان بمعدل حوالي 40% ويكون سنويا ويتم من قبل الطبيب أثناء الفحص العام .

## 3/ الفحص الاشعاعي (الماموجرام):

ويكشف هذا الفحص الورم بنسبة 90% .

## س/ ما هو أنسب وقت لفحص نفسك؟

- يجب أن تفحصي نفسك بانتظام ويفضل شهرياً بعد أسبوع من توقف الحيض (إذا كان الحيض ما زال يعاود) لأن في هذه المرحلة يكون الثديان أقل عرضة للتورم أو الإيلام .  
- إذا كان الحيض قد توقف، افحصي نفسك في بداية كل شهر.

## ن طرق علاج سرطان الثدي :-

### هناك أربع طرق لعلاج هذا المرض

(1) الجراحة / حيث يتم استئصال الورم أو كامل الثدي مع أو بدون العقد الليمفاوية في الإبط كمرحلة أولى ويتبع هذا علاج كيميائي وعلاج إشعاعي لبعض المريضات أو علاج إشعاعي فقط وذلك حسب الحالة .

(2) **العلاج الكيميائي ( chemotherapy )** / حيث يتم العلاج الكيميائي باستخدام مجموعة مركبة من العقاقير الكيميائية والتي يكون تأثيرها على الخلايا السرطانية أقوى منه على الخلايا السليمة ، ويكون العلاج إما على شكل حقن في الوريد أو أقراص في الفم ، ومن آثار العلاج الجانبية تساقط الشعر ، التقيؤ ، والإسهال لكن كل هذه الآثار مؤقتة. أيضاً قد بسبب انخفاض عدد كريات الدم البيضاء ولذا يتم عادة فحص الدم بشكل مستمر وينصح بالابتعاد عن من يشكوا من أمراض معدية مثل الأنفلونزا إذا كان عدد كريات الدم البيضاء منخفضاً ..

(3) **العلاج الإشعاعي ( Radiotherapy )** / يتم العلاج بالأشعة باستخدام أشعة سينية مكثفة ذات طاقة عالية ، ويكون تأثير هذه الأشعة عالياً على الخلايا السرطانية حيث أنها أكثر حساسية للإشعاع من الخلايا الطبيعية وتتعاوى بصورة أبطأ ، ويكون العلاج عادة أما 20 أو 25 جلسة إشعاعية ( حسب الحالة) وكل جلسته تستمر لأقل من 10 دقائق علماً بأن العلاج نفسه خلال الجلسة قد لا يستغرق أكثر من دقيقتين .

(4) **العلاج الهرموني ( Hormone Therapy )** / هذا العلاج يبدأ بعد نهاية العلاج بالأشعة ويعطى لبعض المريضات اللاتي تجاوزن سن الخمسين .. ليس كل المريضات يحتجن للعلاج الهرموني علماً بأن هذه العلاج قد يستمر مدى الحياة .

## ن /س/ أسئلة شائعة حول سرطان الثدي ؟

### ن /س/ أي النساء أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي؟

إن جميع النساء اللاتي تجاوزن سن الخمسين، واللاتي قد أصبن بسرطان الثدي من قبل أو اللاتي قد أصيبت إحدى النساء في عائلاتهم المباشرة (الأم أو الأخت) بسرطان الثدي، واللاتي لم ينجبن أبداً واللاتي أنجبن أول مولود لهن بعد أن تجاوزن سن الثلاثين هن أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي، غير أن نسبة

احتمال الإصابة تختلف من عامل إلى آخر من العوامل المذكورة، فنسب الاحتمالات مع جميع العوامل ليست كلها متساوية .

### **س/ هل يسبب العلاج الكيماوي تساقط الشعر؟**

نعم يسبب العلاج الكيماوي تساقط شعر المريض ولكن ليس في الحالات فيختلف ذلك باختلاف العقار المستخدمة والمرحلة المرضية كما أن تساقط الشعر مرحلة مؤقتة تزول بزوال المؤثر .

### **س/ ما هي احتمالات تعرض المرأة لإصابة جديدة بالسرطان في ثديها الآخر بعد أن تكون**

**قد أصيبت بالسرطان في ثديها الأول؟** لا شك أن احتمال تعرض هذه المرأة لإصابة جديدة بالسرطان في الثدي الآخر احتمال كبير، ولكن مع ذلك فإن أقل من 10% من النساء اللاتي أصبن بسرطان في أحد الثديين يتعرضن للإصابة بسرطان في الثدي الآخر .

### **س/ هل تعتبر الأنداء الكبيرة أكثر عرضة للإصابة بالسرطان؟**

كلا، فالسرطان لا يصيب النساء ذوات الأنداء الكبيرة أكثر من غيرهن. ولكن الأنداء الكبيرة قد تجعل من الصعب على المرأة القيام بفحص ثدييها بنفسها أو اكتشاف المرض في مرحلة مبكرة.

### **س/ هل معظم حالات الإصابة بسرطان الثدي يتم اكتشافها من قبل النساء أنفسهن؟**

إن ما يصل إلى 70% من النساء يكتشفن بأنفسهن إصابتهن بسرطان الثدي. ولا بد أن نتذكر أن ما يقارب 80% من الأورام التي تفحص عينات منها ليست بأورام سرطانية .

### **س/ ما هو المعدل الذي يجب أن تفحص به النساء أئدائهن؟**

يجب إجراء الفحص الذاتي للثديين مرة كل شهر، وذلك في الأسبوع الأول الذي يتبع الدورة الشهرية عندما لا يكون الثديان متورمين أو مؤلمين. ومن المهم أن نتذكر أن 80% من الأورام التي تكتشفها النساء ليست أوراماً سرطانية، وأن الطبيب وحده هو الذي يستطيع أن يعطي التشخيص الصحيح.

### **س/ هل يتأصل الثدي المصاب بالسرطان دائماً؟**

يعتمد ذلك على حالة كل مريضة على حدة. تختلف درجة العملية الجراحية من استئصال الورم وجزء من الأنسجة المحيطة به أو استئصال الثدي بكامله أو استئصال الثدي والغدد اللمفاوية منه، أو استئصال الورم وإتباع ذلك بالعلاج بالأشعة، وهذا يكفي في علاج حالات السرطان التي تكتشف في مرحلة مبكرة جداً، وقد يكون من الضروري مواصلة العلاج بالمواد الكيماوية عقب إجراء العملية الجراحية إذا استؤصلت الغدد اللمفاوية مع الثدي.



## س/ ما هي فرص البقاء على قيد الحياة بعد الإصابة بسرطان الثدي بإذن الله؟

يعتمد ذلك على ما إذا كان الورم قد اكتشف في مرحلة مبكرة أو متأخرة. وفي الوقت الحاضر فإن 91% من النساء اللاتي يصبن بسرطان الثدي الموضعي يبقين على قيد الحياة خمس سنوات بعد تشخيص السرطان وتنخفض النسبة إلى 69% إذا شُخص السرطان بعد انتشاره في المناطق المجاورة للثدي.

## ن إرشادات الجمعية الأمريكية للسرطان للنساء فيما يتعلق بالفحص الخاص بسرطان

### الثدي

يحدد الطبيب لكل امرأة على حدة المعدل الذي يجب أن تجري به الفحوصات الخاصة بسرطان الثدي. وعموماً فالنساء بين سن العشرين وسن الأربعين عليهن القيام بفحص أثنائهن بأنفسهن كل شهر، وفحص أثنائهن عند الطبيب كل ثلاث سنوات. وعلى النساء عند بلوغ سن الأربعين القيام بتصوير أثنائهن بالأشعة، وعلى النساء بين سن الأربعين والتاسعة والأربعين القيام بفحص أثنائهن بأنفسهن كل شهر، وزيارة الطبيب لفحص أثنائهن سنوياً بالإضافة إلى تصوير أثنائهن بالأشعة على فترات تتراوح بين سنة وستين. أما بعد بلوغ سن الخمسين فعلى المرأة أن تقوم بتصوير ثدييها بالأشعة كل سنة وأن تفحص ثدييها بنفسها شهرياً وتزور الطبيب لإجراء الفحص سنوياً.

تلك كانت لمحة مختصرة عن سرطان الثدي لدى النساء وأهمية الفحص المبكر والذاتي لسرطان الثدي مع العلم أن سرطان الثدي يصيب الرجال أيضاً ولكن بنسب ضئيلة وحتى تكون الصورة واضحة لدينا نتناول إحصائيات حول سرطان حتى تكتمل الصورة .

- سرطان الثدي يصيب كلاً من النساء والرجال"، لكن حدوثه عند النساء نسبته أكبر، ويشكل سرطان الثدي نسبة 28% من إجمالي حالات السرطان المكتشفة حول العالم، ويعتبر من أبرز الأمراض المؤدية إلى الوفاة بين الإناث .

- سرطان الثدي هو السرطان الأول المسبب للوفاة لدى النساء في العالم .
- يصاب الرجال بسرطان الثدي بمعدل 1 – 200 مقارنة بالنساء.
- السرطان يصيب 70 شخصاً من بين كل 100 ألف شخص في السعودية .
- كشفت إحصائيات مركز السجل الوطني السعودي للأورام أن سرطان الثدي يتصدر قائمة السرطانات التي تصيب النساء السعوديات حيث قدرت نسبة الإصابة بنحو 19ر8 في المائة من بين الحالات السرطانية الأخرى فيما قدر متوسط عمر الإصابة بنحو 45 عاماً.
- يتم كل عام تشخيص حوالي مليون حالة سرطان ثدي جديدة وحدث وفاة لأكثر من 400 ألف شخص سنوياً بهذا المرض على مستوى العالم.

- في الكويت هناك 35 حالة إصابة من كل 100000 ألف شخص.
- أوضحت الإحصائيات الخليجية إلى إن أكثر حالات الأورام السرطانية التي سجلت في دول الخليج تتواجد في المملكة السعودية (72%) ومن بعدها في سلطنة عمان (11%) ومن ثم في دولة الكويت (7.2%).
- يسجل في الأردن سنويا حوالي '550' إصابة جديدة بسرطان الثدي
- يسجل في لبنان سنويا 700 حالة إصابة جديدة بسرطان الثدي.
- يسجل في سوريا سنويا 392 حالة إصابة جديدة بسرطان الثدي.
- إن العمر الأكثر خطرا للإصابة هو عمر 52 عاما بين نساء العرب مقارنة ب 62 عاما المعروفة عند نساء الغرب.

**مما سبق يتضح أن الحرب بين الانسان والسرطان حرب لن تنتهي ولكن أمكانية مواجهة الانسان لها والسيطرة عليها وارادة في حالة تم الالتزام بمبادئ الاكتشاف المبكر للأورام ، وكذلك الالتزام بالجرع العلاجية في مواعيدها ، والأنماط الغذائية السليمة وخاصة لدى النساء كونهن الأكثر عرضة للإصابة والأكثر خجلاً من مراجعة الطبيب خاصة في عالمنا العربي ولذا فيجب أن تعمل المرأة على متابعه الفحص الذاتي دون إهمال في الفحص الطبي .**